

## Pourquoi crions-nous lorsque nous sommes en colère ?

Un sage hindou, en visite au Gange pour prendre un bain, remarque un groupe de personnes criant les unes après les autres.

Il se tourne alors vers ses disciples, sourit et demande : « Savez-vous pourquoi les gens crient les uns après les autres lorsqu'ils sont en colère ? ».

Les disciples réfléchissent un moment et l'un d'eux dit finalement : « C'est parce que nous perdons notre calme ».

« Mais, pourquoi criez-vous quand l'autre personne est juste à côté de vous ? demande le guide. Vous pourriez tout aussi bien lui dire ce que vous avez à dire d'une manière plus douce ».

Puisqu'aucune des réponses des disciples n'était suffisamment satisfaisante pour le sage, il a finalement expliqué : « Quand deux personnes sont en colère l'une contre l'autre, leurs cœurs sont séparés par une grande distance. Pour couvrir cette distance, elles doivent crier, sinon elles ont l'impression qu'elles sont incapables de s'entendre l'une et l'autre. Alors plus elles sont en colère, plus elles auront besoin de crier fort ».

A l'inverse, qu'est-ce qui se passe lorsque deux personnes sont amoureuses ? Elles ne crient pas l'une après l'autre. Elles se parlent doucement parce que leurs cœurs sont très proches. La distance entre eux est quasi inexistante, voire très faible. »

Et le sage continua... « Quand elles s'aiment encore plus, que se produit-il ? Elles chuchotent car elles ont encore plus de proximité et plus d'amour. Enfin, vient un moment où elles n'ont même plus besoin de chuchoter, elles se regardent, elles se ressentent et se comprennent ».

Puis il regarda ses disciples et leur dit : « Ainsi, quand vous discutez les uns avec les autres, gardez vos cœurs tout proches, c'est moins fatigant ».